

# INFOCAFE



Suyay

## EL CAFÉ Y LA HIDRATACIÓN

Pros y contra frente a la  
temporada de verano



**LLEGA EL CALOR Y LA TEMPORADA DE VERANO. UN GRAN INTERROGANTE DE SIEMPRE ES SI EL CAFÉ HIDRATA, AYUDA A REDUCIR EL CALOR Y A SU VEZ TAMBIÉN SU EFECTO DIURETICO EN ESTA ÉPOCA DEL AÑO QUE NOS PUEDE JUGAR UNA MALA PASADA. LUEGO DE ANALIZAR VARIOS INFORMES PODEMOS CONTARTE UN POCO DE LOS EFECTOS DEL CAFÉ FRENTE A LA NECESIDAD DE HIDRATACIÓN EN EL VERANO.**



Antes que nada, debes saber que no solo el agua contribuye a tu hidratación diaria. Todos los líquidos lo hacen a excepción del alcohol, que tiene un efecto diurético y deshidratante. Por lo tanto, a pesar del hecho de que el café ha sido percibido durante mucho tiempo como una bebida deshidratante, ahora se sabe que un consumo moderado de café contribuye más bien a la hidratación diaria.



#### **RETENCION DE LIQUIDOS**

Resultados de una investigación realizada por la Universidad de Birmingham en Reino Unido y publicada en enero de 2014, que no sólo midió el volumen de la orina sino que también analizó la sangre para medir el funcionamiento de los riñones y calculó la cantidad de agua que había en el cuerpo de cada participante.

A los participantes se les hizo beber cuatro tazas de café por día, mucho más de lo que consume un aficionado al café promedio. Sin embargo, no se pudo determinar que los que bebieron sólo café estuvieran más deshidratados que los que tomaron agua.

Entonces, aunque notemos que necesitamos ir al baño más seguido cuando estamos tomando café, nuestro error de percepción se debe a que estamos comparando haber tomado café con probablemente no haber tomado nada. Si eligiera beber la misma cantidad de agua que el café que se tomó desde la mañana, seguramente el efecto "diurético" sería el mismo.





## ALTA TEMPERATURA

Luego de analizar que el café no produce efectos adversos en la hidratación, podemos creer que las altas temperaturas de la estación de calor si nos puede generar un efecto adverso en la temperatura corporal o bien en el disfrute de la ingesta del café. Pero tenemos una recomendación para hacerte. ¡Sí, claro! El **Frappe**.

Esta bebida puede combinar lo mejor de dos mundos, el sabor del café en cada momento del día como la necesidad de algo fresco en la época favorita del año de muchos. Desde bebidas sencillas como simplemente enfriar nuestro café con hielo a recetas elaboradas de todo tipo incluyendo bebidas alcohólicas (con moderación).

Al existir infinidad de posibilidades no podemos darte todas las variantes pero si algunos consejos para experimentar vos mismo.

1. Solito: Enfriar el café con hielo, también puedes agitarlo en coctelera. Uno de los primeros frappes que se dieron a conocer son el mazagran que consiste en agregarle endulzante de preferencia del consumidor y jugo de limón, creando una bebida ultra refrescante.

2. Frutas: Todas las frutas son bienvenidas, banana, frutilla o como ya vimos cítricos. En trozos o procesados.

3. ¡Yummil!: La crema batida le da un toque de consistencia y dulzor a la bebida que siempre queda bien, aunque pierde un poco el efecto de esa bebida liviana y refrescante, otro gran aliado del sabor de nuestro café puede ser el chocolate o el dulce de leche.

4. Alcohol: Si vas a combinar el café frío con rum, whiskey, vodka etc. Evita que la bebida alcohólica (siempre desaludada) no supere el 10% del total de la bebida así evitarás perder el sabor del café.

5. Todo junto: Quien nos impide dejar volar nuestra creatividad y combinar todas estas opciones. Lo fundamental a la hora de beber café es hacerlo como a uno más le guste.



Fuentes:  
<https://laclinicadelcorredor.com/corredores/blog/archives-espanoles/un-cafe-para-hidratarse/>  
[https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/04/140403\\_realmente\\_cafe\\_deshidrata\\_finde\\_amv](https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/04/140403_realmente_cafe_deshidrata_finde_amv)